

Психологические науки

УДК 159.923

ВРЕМЕННАЯ «КАРТИНА МИРА» СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

А.Н. Курденко

Новосибирский государственный педагогический университет
(Новосибирск, Россия)

М.И. Кошенова

Новосибирский государственный педагогический университет
(Новосибирск, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается феномен академической прокрастинации в контексте временных отношений личности. Определены основные характеристики прокрастинации, её место в системе семантически-сходных понятий. Представлен анализ содержательной стороны понятия «психологическое время». Приведен краткий обзор эмпирического исследования, направленного на изучение особенностей психологического времени у студентов вуза, склонных к академической прокрастинации.

Ключевые слова: психологическое время, академическая прокрастинация, прокрастинация, временная перспектива, временная компетентность, студенческий возраст

UDC 159.923

THE TEMPORAL “WORLDPICTURE” OF STUDENTS INCLINED TO ACADEMIC PROCRASTINATION

A.N. Kurdenko

Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russia)

M.I. Koshenova

Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russia)

Abstract. The article examines the phenomenon of academic procrastination in the context of the temporal relationship of the individual. The main characteristics of procrastination are defined, which determine its place in the system of semantically similar concepts. The content analysis of the concept of “psychological time” is presented. A brief review of empirical research aimed at studying the features of psychological time at university students inclined to academic procrastination is given.

Keywords: psychological time, academic procrastination, procrastination, temporal prospect, temporal competence, students' ages

Для жителя современного стремительно развивающегося мира все большее значение приобретают вопросы самооффективности и достижения личностного и экономического благополучия. Однако часто, несмотря на широкий диапазон открывающихся возможностей и высокую степень личностной свободы, человек сталкивается с барьерами на пути к своему успеху. Одним из таких препятствий может служить прокрастинация.

Под прокрастинацией мы понимаем «систематическое несоблюдение человеком установленных им самим сроков реализации деятельности, сопровождаемое внутренним психологическим дискомфортом» [4, с. 129].

В результате проведенного теоретического анализа нам удалось сформулировать ряд специфических характеристик, выделяющих прокрастинацию в системе семантическисходных понятий:

- *Осознанность процесса.* Человек не соблюдает сроки выполнения собственной деятельности, вполне осознавая все риски и негативные последствия, следующие за этим.

- *Активность процесса.* Прокрастинатор лишен отдыха, он лишь подменяет важные дела второстепенными. Даже в случае отсутствия видимой активности, ощущение свободы отсутствует.

- *Озабоченность собственным эго.* Для прокрастинатора важен результат деятельности и положительная оценка собственной роли в ней, в связи с чем, промедление может использоваться в качестве личного вызова, желания испытать себя в экстремальных условиях.

- *Нервное напряжение.* Прокрастинация сопровождается перманентным переживанием болезненных эмоциональных состояний, возникающих в ответ на осознание значимости откладываемых дел.

- *Нацеленность на результат.* Несмотря на иррациональность действий, прокрастинатор заинтересован в исходе собственной активности.

- *Ургентная аддикция,* проявляющаяся в виде постоянного ощущения нехватки времени.

- *Независимость от планирования.* Прокрастинация способна возникать даже при наличии подробного списка задач и развитых навыках планирования.

- *Конкретная направленность.* Прокрастинация не тотальна и может быть реализована в рамках конкретной заданной активности.

Как и любая другая активность, учебная деятельность представляет собой процесс, протяженный во времени. Грамотно организованный учебный процесс и устойчивая познавательная мотивация студента предполагают ориентацию на время как на ценный ресурс. Однако на практике среди обучающихся все более распространенной становится проблема рассогласованности внешних, обозначенных учебным планом, и лично-значимых задач, решаемых в рамках временных отношений. На поведенческом уровне подобная рассогласованность нередко реализуется в виде откладывания выполнения актуальных дел и принятия значимых решений, то есть в виде академической прокрастинации.

Связь прокрастинации с категорией времени находит свое отражение в комплексе причин, провоцирующих закрепление данной стратегии в деятельности, а также в личностных особенностях

прокрастинаторов (погруженность в воспоминания о прошлых достижениях, неспособность к планированию перспективы будущего) [1; 3; 5].

Неадекватность соотношения объективного и субъективного времени, характерная для прокрастинаторов, отражается на процессе реализации деятельности, определяет ее качество. Помимо прочего, прокрастинация часто влечет за собой психологический дистресс. Эти симптомы особенно разрушительны для личности в процессе получения ею профессионального образования, вследствие чего исследование академической прокрастинации в ее связи с психологическим временем личности заслуживает особого внимания.

На протяжении столетий проблема времени занимала в жизни человека особый статус. Познание временной категории и овладение ею – задачи, успешное решение которых имеет первостепенное значение для развития отдельного индивида, общества и человеческой культуры в целом.

Современные достижения науки дают человечеству возможность все более точного измерения времени, однако не каждый развернутый во времени процесс может быть изучен лишь с позиции универсальной хронологии. Прежде всего, это относится к времени жизни человека, которое не просто определяет границы его индивидуального бытия; в сознании и поведении человека время приобретает конкретное психологическое содержание, становясь одним из элементов структуры личности [2; 4; 7].

Человек живет в различных временных измерениях. Как к любому другому физическому объекту, к нему применимы эталоны и единицы физического времени (в них измеряется хронологический возраст человека). Однако время функционирования индивида как живого организма нельзя измерить только единицей физического времени, необходимо знать специфику времени биологического. Социум также функционирует с помощью особых временных отношений, в связи с чем как член общества человек живет в социальном времени. В этом аспекте можно говорить о социальной зрелости, а также о времени как о ресурсе и пространстве человеческого развития [1; 5; 7].

В социально-психологическом аспекте на первый план

выдвигается изучение особенностей отражения человеком времени в различных культурно-исторических условиях. Личностно-психологический аспект предполагает исследование индивидуального жизненного пути.

Психологические исследования времени затрагивают глубокие слои человеческой жизни. Личность можно познать только на фоне последовательных моментов времени и изменений, составляющих его биографию [6]. В связи с этим вопрос: «Что такое человек?» – неизбежно связан с вопросом: «Что такое время?».

Обобщая некоторые, представленные на сегодняшний день, подходы к определению психологического времени, можно выделить следующие структурные элементы временной картины мира личности.

Когнитивный компонент, включающий в себя:

- суждения о времени как индивидуализированное понимание феномена времени, включающие личные представления индивида о таких категориях, как «жизнь», «смерть», «бессмертие», а также о связи собственного индивидуального бытия с жизнью разных поколений семьи, социума, человечества в целом;

- временную перспективу личности – способность «сквозного видения» индивидом течения времени собственной жизни, интеграции своего прошлого, будущего и настоящего в сознании и подсознании.

Эмоциональный компонент, подразумевающий эмоционально-оценочное восприятие категории времени, личное отношение к нему.

Поведенческий компонент – способность к управлению личным временем, включающая в себя навык ориентации во времени без измерительных приборов (оценка временных отрезков), а также способность к адекватной оценке последовательности, длительности, скорости протекания различных событий жизни.

С целью анализа специфики психологического времени студентов, склонных к академической прокрастинации, нами было организовано и проведено собственное эмпирическое исследование, базой для которого выступил Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет». В исследовании приняли участие 55 студентов факультета психолого-педагогического образования. В качестве психодиагностического

инструментария нами использовались «Шкала оценки академической прокрастинации» (Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) by L. Solomon и E. Rothblum) в адаптации М.В. Зверевой; «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо» (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI), адаптированный А. Сырцовой; «Индекс ургентной аддикции» О.Л. Шибко; «Временная компетентность личности» О.В. Кузьминой; «Личностные дезорганизаторы времени» О.В. Кузьминой.

Обработка и анализ данных исследования осуществлялись посредством использования статистического критерия U-Манна-Уитни.

С целью формирования экспериментальной и контрольной выборки, при помощи шкалы оценки академической прокрастинации нами была проведена диагностика уровня (частоты) академической прокрастинации у испытуемых. Экспериментальную группу составили студенты с высоким уровнем академической прокрастинации ($n = 30$), для которых характерно частое использование стратегии откладывания дел. В контрольную группу ($n = 25$) мы отнесли испытуемых, для которых прокрастинация не является систематически применяемым способом организации активности, промедление носит ситуативный характер и не определяет эффективность деятельности.

Статистическая обработка данных позволила обнаружить достоверные различия между выборками по отдельным параметрам временной перспективы. Студенты с высоким уровнем академической прокрастинации отличаются высокими значениями по шкалам «Гедонистическое настоящее» и «Фаталистическое настоящее». Их личностное и смысловое пространство ограничивается сегодняшним днем, основная активность реализуется по принципу «здесь и теперь». Центральное место при этом отводится получению удовольствия и стремлению к освобождению сферы собственных эмоциональных переживаний от неприятных чувств в настоящем. Студенты-прокрастинаторы не склонны к планированию собственных действий, отдавая предпочтение импровизации – решению проблемы на ходу. Выявленный нами эмпирический факт соотносится с положениями теории временной мотивации П. Стила, согласно которой прокрастинаторы предпочитают меньшую выгоду, полученную в настоящий момент, более отсроченной, но и более крупной выгоде [9].

Следует отметить, что настоящее видится прокрастинаторам изначально предопределенным. Откладывая выполнение академических заданий, студенты не могут в полной мере получать удовольствие от тех развлечений, которыми они насыщают свое настоящее. Загоняя себя в ситуацию постоянной гонки за выполнением учебного плана, они приходят к выводу о собственной неспособности инициировать и контролировать события (в частности, связанные с учебной жизнью) в настоящем. Ощущение фатальности происходящего способствует закреплению у прокрастинаторов, так называемого «цикла промедления», описанного Н.А. Шуховой, заключающегося в реализации следующей схемы: «на этот раз начну рано» → «скоро придется начать» → «только бы успеть» → «нужно было начать раньше» [8].

Оценивая степень выраженности признаков ургентной аддикции у студентов-прокрастинаторов, мы обнаружили статистически достоверное различие по параметру «Личное время». Перманентное переживание тревоги и стресса по поводу невыполненных обещаний, отложенных дел и отсроченных решений порождает ощущение заполненности времени и отсутствия свободы. При этом периодическое нахождение в ситуации дедлайна усиливает давление времени, способствует нарастанию внутреннего беспокойства, раздражительности, недовольства собой и окружающими.

Периодически загоняя себя в условия временной ограниченности и ощущая внешнее давление обстоятельств, человек теряет способность к удовлетворению потребностей в иных сферах жизни. Отсутствие времени для удовлетворения личных интересов, на наш взгляд, возникает вследствие того, что любая свободная минута «отдана» работе или размышлениям о предстоящей деятельности.

Рассматривая специфику проявления в поведении студентов личностных дезорганизаторов времени, нам удалось обнаружить статистически значимое различие, полученное по показателю «Ценностно-смысловые дезорганизаторы», при этом среднее значение по шкале выше в группе студентов с выраженной системной предрасположенностью к академической прокрастинации. Именно для них в большей степени характерны неопределенность жизненных целей

и намерений, трудности в процессе осознания социальной значимости эффективной организации времени. Отсутствие четкого, детального видения жизненных перспектив, общее равнодушие к жизни снижают степень личностной заинтересованности в результатах учебно-профессиональной деятельности, способствуют снижению готовности к самоорганизации, усиливая риск повторения цикла прокрастинации.

Мы также можем сделать вывод о наличии достоверного различия по параметру «Организационные дезорганизаторы», значение которого вновь выше среди студентов, имеющих высокую склонность к академической прокрастинации. Они чаще испытывают трудности в процессе организации технической стороны деятельности, неспособны грамотно выстраивать очередность действий, расставлять приоритеты среди рабочих и учебных задач, а также сосредотачивать свое внимание на проблеме в течение длительного времени, вследствие чего снижается продуктивность деятельности, возникает риск откладывания дел на неопределенный срок. Можно предположить, что именно низкий уровень организационной компетентности повышает у студентов риск прокрастинации как основной стратегии реализации академической активности. Однако справедливо и обратное допущение: трудности, возникающие в процессе организации планомерной деятельности среди студентов высшей школы, служат признаком уже сформированной привычки промедления.

Исследование параметров временной компетентности позволяет нам говорить о наличии статистически значимых различий между выборками по такому параметру, как «Потребность в выполнении работы к сроку». Уровень выраженности данной потребности выше среди студентов, для которых прокрастинация не является типичной стратегией поведения в ситуации академической деятельности. Высокий уровень прокрастинации определяет у студента снижение мотивации, направленной на своевременную реализацию необходимой активности и работу без опозданий. Данный эмпирический факт в целом согласуется с определением феномена прокрастинации, предполагающим систематическое несоблюдение установленных сроков реализации значимой деятельности, откладывание дел на неопределенный период.

Обнаружено достоверное различие по интегральной шкале

«Осознание организации времени». Диагностируемый параметр раскрывает личностный уровень организации времени и позволяет нам сделать заключение о выраженности ценностно-смыслового, мотивационного и рефлексивного компонентов временной компетентности. У студентов-прокрастинаторов отношение к категории времени, в целом, является менее эмоционально насыщенным. Снижено осознание ресурсной составляющей и социальной значимости процесса эффективной организации времени, процесс планирования также осложняется низким уровнем прогностических способностей и невозможностью контролировать временные показатели в процессе собственной жизнедеятельности.

Переходя к анализу составляющих практической организации времени, мы можем отметить, что в отличие от своих однокурсников студенты-прокрастинаторы демонстрируют более высокий уровень интуитивной организации собственного времени. Типичной для них является деятельность, реализуемая без четкого планирования, с опорой на «внутренние часы». Природное чувство времени не заменяется сознательным расчетом, подход к проблеме умозрителен по своей природе. Следует отметить, что опора на интуитивный канал восприятия временных отношений не всегда позволяет добиться успеха, вследствие чего прокрастинатор периодически выбивается из установленных им самим сроков реализации необходимой активности.

Еще одним статистически достоверным служит различие по шкале «Режим временной неопределенности». Студенты с высоким уровнем прокрастинации чаще демонстрируют желание работать в режиме без четкой временной заданности и не ориентированы на своевременность. Ввиду того, что прокрастинатор не моделирует и не программирует собственную деятельность, нерегламентированный режим работы является для него оптимальным. Кроме того, временная неопределенность снимает со студентов часть ответственности за эффективность учебной деятельности и высокий академический результат, что позволяет снизить ощущение вины за процесс промедления.

Таким образом, анализируя полученные в ходе исследования результаты, можно сделать следующие выводы. Временная перспектива

студентов, склонных к академической прокрастинации, характеризуется смещением в сторону ориентации на настоящее. Прокрастинаторы также демонстрируют в своем поведении и реализованные признаки ургентной аддикции, связанные с нарушенными отношениями с личным временем жизни и организацией досуга. Рассматривая специфику временной компетентности, не представляется возможным вынести однозначное суждение относительно уровня ее развития у студентов-прокрастинаторов. В ситуации сниженной потребности и возможности контроля собственного времени, трудностей в организации технологической стороны деятельности, прокрастинаторы демонстрируют большую гибкость в процессе работы в критическом временном режиме неопределенности и более высокий уровень интуитивной организации времени.

В ходе дальнейшего исследования нами будут подробнее изучены основные факторы прокрастинации в их взаимосвязи с субъективным временем жизни. Подобного рода анализ позволит в дальнейшем оказать содействие процессу осознания студентами собственной личностной составляющей в системе требований, предъявляемых к будущему профессионалу, а также развитию их готовности к самоорганизации учебно-профессиональной деятельности и уменьшению частоты прокрастинации.

Литература:

1. *Волохова В.И.* Темпоральная компетентность как показатель личностной зрелости //Современная реальность в социально-психологическом контексте: сборник научных материалов /под науч. ред. О.А.Белобрыкиной, М.И. Кошеновой. Новосибирск: НГПУ, 2018. С. 14 – 17.
2. *Кошенова М.И., Волохова В.И.* К вопросу о взаимосвязи темпоральной компетентности и психологических границ личности //Сибирский педагогический журнал. 2016. № 6. С. 96 – 100.
3. *Курденко А.Н.* Факторы академической прокрастинации в студенческой среде //Современная реальность в социально-психологическом контексте: сборник научных материалов /под науч. ред.

О.А.Белобрыкиной, М.И. Кошеновой. Новосибирск: НГПУ, 2018. С. 128 – 132.

4. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий [Электронный ресурс] // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. С.128 – 136. URL: <http://pem.esrae.ru/pdf/2019/1/253.pdf> (датаобращения: 02.09.2019)

5. Курденко А.Н. Ресурсный потенциал феномена прокрастинации //Современная реальность в социально-психологическом контексте – 2019: Сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-методической конференции /под науч. ред. О.А. Белобрыкиной, М.И. Кошеновой. Новосибирск: НГПУ, 2019. С. 35 – 39.

6. Миллер Ю.В., Белобрыкина О.А. Статус биографического метода в современной психологии // Наука и образование: материалы Всероссийской с международным участием конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: в 6 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 3: Психология. Связи с общественностью. Реклама. Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. С. 10-18

7. Нестерова С.Б. Теоретические подходы к понятию «психологическое время» [Электронный ресурс] // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. С. 159 – 169. URL: <http://pem.esrae.ru/pdf/2019/1/255.pdf> (датаобращения: 07.07.2019)

8. Шухова Н.А. Организация времени старшеклассника (из опыта проведения занятий) [Электронный ресурс] // Научно-учебный центр психологии Новосибирского госуниверситета. 1996. URL: <http://orgt.narod.ru/bibliot/shukhova/shuhova/shuhova.html> (дата обращения: 12.08.2019)

9. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133 (1). Pp. 65-94.

References:

1. Volohova V.I. Temporal'naya kompetentnost' kak pokazatel' lichnostnoj zrelosti //Sovremennaya real'nost' v social'no-psihologicheskom

kontekste: sbornik nauchnyh materialov /pod nauch. red. O.A. Belobrykinoj, M.I.Koshenovoj. Novosibirsk: NGPU, 2018. Pp. 14 – 17.

2. *Koshenova M.I., Volohova V.I.* K voprosu o vzaimosvyazi temporal'noj kompetentnosti i psihologicheskikh granic lichnosti //Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. 2016. № 6. Pp. 96 – 100.

3. *Kurdenko A.N.* Faktory akademicheskoy prokrastinacii v studencheskoj srede //Sovremennaya real'nost' v social'no-psihologicheskom kontekste: sbornik nauchnyh materialov /pod nauch. red. O.A. Belobrykinoj, M.I.Koshenovoj. Novosibirsk: NGPU, 2018. Pp. 128 – 132.

4. *Kurdenko A.N.* Prokrastinaciya i len': psihologicheskoe sodержanie ponyatij [Elektronnyj resurs] // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. Pp. 128 – 136. URL: <http://pem.esrae.ru/pdf/2019/1/253.pdf> (data obrashcheniya: 02.09.2019)

5. *Kurdenko A.N.* Resursnyj potencial fenomena prokrastinacii //Sovremennaya real'nost' v social'no-psihologicheskom kontekste – 2019: Sbornik nauchnyh trudov po materialam III Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii /pod nauch. red. O.A. Belobrykinoj, M.I. Koshenovoj. Novosibirsk: NGPU, 2019. Pp. 35 – 39.

6. *Miller Yu.V., Belobrykina O.A.* Status biograficheskogo metoda v sovremennoj psihologii // Nauka i obrazovanie: materialy Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenyh: v 6 t. T. III: Pedagogika i psihologiya. CH. 3: Psihologiya. Svyazi s obshchestvennost'yu. Reklama. Tomsk: Izd-vo TGPU, 2011. Pp. 10-18

7. *Nesterova S.B.* Teoreticheskie podhody k ponyatiyu «psihologicheskoe vremya» [Elektronnyj resurs] // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. Pp. 159 – 169. URL: <http://pem.esrae.ru/pdf/2019/1/255.pdf> (data obrashcheniya: 07.07.2019)

8. *Shuhova N.A.* Organizaciya vremeni starsheklassnika (iz opyta provedeniya zanyatij) [Elektronnyj resurs] // Nauchno-uchebnyj centr psihologii Novosibirskogo gosuniversiteta. 1996. URL: <http://orgt.narod.ru/bibliot/shukhova/shuhova/shuhova.html> (data obrashcheniya: 12.08.2019)

9. *Steel P.* The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133 (1). Pp. 65 - 94.



Сведения об авторах

Анна Николаевна **Курденко**, магистрант факультета психологии (Направление подготовки: Психолого-педагогическое образование. Магистерская программа «Девиантология») Новосибирский государственный педагогический университет; Россия, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28; e-mail: Kurdenko_ann@mail.ru

Марина Ивановна **Кошенова**, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой социальной психологии и виктимологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет; Россия, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28; e-mail: koshenova.m.i@gmail.com